

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

| | | 9月4日(月) | | 9月5日(火) | | 9月6日(水) | | 9月7日(木) | | 9月8日(金) | | | | | |
|-------|---------|--|---|---|--|--|---|--|---|---|--|----------|----------|---------|----------|
| 朝食 | | ★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小麦とえのきのさっと煮 南瓜サラダ | | ★ごはん150g 豆腐のソナあんかけ 小麦 スパトマト炒め ごぼうのごま酢和え | | ★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 小麦 牛肉とひじきの炒め煮 マリーネサラダ | | ★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 小麦 ナスと蕨の炒め煮 カラフルサラダ | | ★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 小麦 さつま芋のオレンジ煮 コールスローサラダ | | | | | |
| | 卵麦 | 乳麦 | 卵麦 | 麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | |
| | エネルギー | 303kcal | 546kcal | エネルギー | 263kcal | 506kcal | エネルギー | 254kcal | 497kcal | エネルギー | 289kcal | 532kcal | エネルギー | 286kcal | 529kcal |
| | たんぱく質 | 8.2g | 12.3g | たんぱく質 | 6.7g | 10.8g | たんぱく質 | 6.8g | 10.9g | たんぱく質 | 8.7g | 12.8g | たんぱく質 | 3.6g | 7.7g |
| | 脂質 | 19.3g | 19.9g | 脂質 | 10.7g | 11.3g | 脂質 | 16.6g | 17.2g | 脂質 | 17.7g | 18.3g | 脂質 | 15.7g | 16.3g |
| | 炭水化物 | 22.3g | 75.1g | 炭水化物 | 35.4g | 88.2g | 炭水化物 | 19.2g | 72.0g | 炭水化物 | 23.8g | 76.6g | 炭水化物 | 32.0g | 84.8g |
| | ナトリウム | 642mg | 643mg | ナトリウム | 516mg | 517mg | ナトリウム | 500mg | 501mg | ナトリウム | 477mg | 478mg | ナトリウム | 505mg | 506mg |
| | カリウム | 518mg | 579mg | カリウム | 302mg | 363mg | カリウム | 443mg | 504mg | カリウム | 418mg | 479mg | カリウム | 449mg | 510mg |
| | リン | 133mg | 198mg | リン | 94mg | 159mg | リン | 91mg | 156mg | リン | 100mg | 165mg | リン | 67mg | 132mg |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g |
| | 昼食 | | ★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え | | ★ごはん150g 甘辛チキン うま塩キャベツ 豚肉と大根のピリ辛煮 和風マヨネーズ和え | | ★ごはん150g 白身魚の茸田揚 きのこあん ジャーマンポテト マカロニサラダ | | ★ごはん150g 肉野菜炒め ひき肉と里芋の味噌煮 和風スバケティ | | ★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース ジャガ芋ときのこの煮物 ツナあっさり煮 | | | | |
| | | 卵麦 | 麦 | 卵麦 | 麦 | 麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | | | | |
| | | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | |
| | | エネルギー | 366kcal | 609kcal | エネルギー | 344kcal | 587kcal | エネルギー | 393kcal | 636kcal | エネルギー | 323kcal | 566kcal | エネルギー | 342kcal |
| たんぱく質 | | 11.8g | 15.9g | たんぱく質 | 13.1g | 17.2g | たんぱく質 | 14.0g | 18.1g | たんぱく質 | 11.1g | 15.2g | たんぱく質 | 13.0g | 17.1g |
| 脂質 | | 25.7g | 26.3g | 脂質 | 23.6g | 24.2g | 脂質 | 23.7g | 24.3g | 脂質 | 19.3g | 19.9g | 脂質 | 20.7g | 21.3g |
| 炭水化物 | | 21.4g | 74.2g | 炭水化物 | 18.8g | 71.6g | 炭水化物 | 29.4g | 82.2g | 炭水化物 | 23.9g | 76.7g | 炭水化物 | 24.8g | 77.6g |
| ナトリウム | | 615mg | 616mg | ナトリウム | 723mg | 724mg | ナトリウム | 581mg | 582mg | ナトリウム | 742mg | 743mg | ナトリウム | 669mg | 670mg |
| カリウム | | 428mg | 489mg | カリウム | 461mg | 522mg | カリウム | 528mg | 589mg | カリウム | 467mg | 528mg | カリウム | 639mg | 700mg |
| リン | | 147mg | 212mg | リン | 140mg | 205mg | リン | 209mg | 274mg | リン | 141mg | 206mg | リン | 178mg | 243mg |
| 食塩相当量 | | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g |
| 間食 | | | ◎黄桃(缶) 75g | | ◎みかん(缶) 75g | | ◎パイナップル(缶) 75g | | ◎黄桃(缶) 75g | | ◎みかん(缶) 75g | | | | |
| | | 卵麦 | 麦 | 卵麦 | 麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | | | | |
| | | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | |
| | | エネルギー | 307kcal | 550kcal | エネルギー | 389kcal | 632kcal | エネルギー | 329kcal | 572kcal | エネルギー | 349kcal | 592kcal | エネルギー | 355kcal |
| | たんぱく質 | 10.4g | 14.5g | たんぱく質 | 11.2g | 15.3g | たんぱく質 | 8.9g | 13.0g | たんぱく質 | 8.3g | 12.4g | たんぱく質 | 9.5g | 13.6g |
| | 脂質 | 17.3g | 17.9g | 脂質 | 27.0g | 27.6g | 脂質 | 22.1g | 22.7g | 脂質 | 20.8g | 21.4g | 脂質 | 25.4g | 26.0g |
| | 炭水化物 | 26.6g | 79.4g | 炭水化物 | 25.3g | 78.1g | 炭水化物 | 21.1g | 73.9g | 炭水化物 | 31.3g | 84.1g | 炭水化物 | 19.5g | 72.3g |
| | ナトリウム | 427mg | 428mg | ナトリウム | 726mg | 727mg | ナトリウム | 759mg | 760mg | ナトリウム | 744mg | 745mg | ナトリウム | 662mg | 663mg |
| | カリウム | 606mg | 667mg | カリウム | 422mg | 483mg | カリウム | 414mg | 475mg | カリウム | 504mg | 565mg | カリウム | 224mg | 285mg |
| | リン | 179mg | 244mg | リン | 146mg | 211mg | リン | 129mg | 194mg | リン | 99mg | 164mg | リン | 82mg | 147mg |
| | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g |
| | 夕食 | | ★ごはん150g カレーの照焼 平さやいんげん れんこんの土佐煮 さっぱりポテトサラダ | | ★ごはん150g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 竹輪の五色きんぴら ナスの挽肉炒め | | ★ごはん150g 塩ダレポーク 春雨のマヨネーズ炒め 五目野菜の甘酢和え | | ★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ ごま風味炒め コーンサラダ | | ★ごはん150g チキンのオイスターマヨ ビーマンソテー 切干大根のカレーきんぴら 春雨のサラダ | | | | |
| | | 卵麦 | 麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | | | | |
| | | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | |
| | | エネルギー | 976kcal | 1705kcal | エネルギー | 996kcal | 1725kcal | エネルギー | 976kcal | 1705kcal | エネルギー | 961kcal | 1690kcal | エネルギー | 983kcal |
| たんぱく質 | | 30.4g | 42.7g | たんぱく質 | 31.0g | 43.3g | たんぱく質 | 29.7g | 42.0g | たんぱく質 | 28.1g | 40.4g | たんぱく質 | 26.1g | 38.4g |
| 脂質 | | 62.3g | 64.1g | 脂質 | 61.3g | 63.1g | 脂質 | 62.4g | 64.2g | 脂質 | 57.8g | 59.6g | 脂質 | 61.8g | 63.6g |
| 炭水化物 | | 70.3g | 228.7g | 炭水化物 | 79.5g | 237.9g | 炭水化物 | 69.7g | 228.1g | 炭水化物 | 79.0g | 237.4g | 炭水化物 | 76.3g | 234.7g |
| ナトリウム | | 1684mg | 1687mg | ナトリウム | 1965mg | 1968mg | ナトリウム | 1840mg | 1843mg | ナトリウム | 1963mg | 1966mg | ナトリウム | 1836mg | 1839mg |
| カリウム | | 1552mg | 1735mg | カリウム | 1185mg | 1368mg | カリウム | 1385mg | 1568mg | カリウム | 1389mg | 1572mg | カリウム | 1312mg | 1495mg |
| リン | | 459mg | 654mg | リン | 380mg | 575mg | リン | 429mg | 624mg | リン | 340mg | 535mg | リン | 327mg | 522mg |
| 食塩相当量 | | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g |
| 合計 | | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | | | |
| | | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | | | | |
| | | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | |
| | | エネルギー | 1040kcal | 1769kcal | エネルギー | 1044kcal | 1773kcal | エネルギー | 1039kcal | 1768kcal | エネルギー | 1025kcal | 1754kcal | エネルギー | 1031kcal |
| | たんぱく質 | 30.8g | 43.1g | たんぱく質 | 31.4g | 43.7g | たんぱく質 | 30.0g | 42.3g | たんぱく質 | 28.5g | 40.8g | たんぱく質 | 26.5g | 38.8g |
| | 脂質 | 62.4g | 64.2g | 脂質 | 61.4g | 63.2g | 脂質 | 62.5g | 64.3g | 脂質 | 57.9g | 59.7g | 脂質 | 61.9g | 63.7g |
| | 炭水化物 | 85.8g | 244.2g | 炭水化物 | 91.0g | 249.4g | 炭水化物 | 84.9g | 243.3g | 炭水化物 | 94.5g | 252.9g | 炭水化物 | 87.8g | 246.2g |
| | ナトリウム | 1687mg | 1690mg | ナトリウム | 1968mg | 1971mg | ナトリウム | 1844mg | 1847mg | ナトリウム | 1966mg | 1969mg | ナトリウム | 1839mg | 1842mg |
| | カリウム | 1612mg | 1795mg | カリウム | 1241mg | 1424mg | カリウム | 1442mg | 1625mg | カリウム | 1449mg | 1632mg | カリウム | 1368mg | 1551mg |
| | リン | 466mg | 661mg | リン | 386mg | 581mg | リン | 432mg | 627mg | リン | 347mg | 542mg | リン | 333mg | 528mg |
| | 食塩相当量 | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g |
| | 合計(間食込) | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | | | |
| | | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | | | | |
| | | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | |
| | | エネルギー | 1040kcal | 1769kcal | エネルギー | 1044kcal | 1773kcal | エネルギー | 1039kcal | 1768kcal | エネルギー | 1025kcal | 1754kcal | エネルギー | 1031kcal |
| たんぱく質 | | 30.8g | 43.1g | たんぱく質 | 31.4g | 43.7g | たんぱく質 | 30.0g | 42.3g | たんぱく質 | 28.5g | 40.8g | たんぱく質 | 26.5g | 38.8g |
| 脂質 | | 62.4g | 64.2g | 脂質 | 61.4g | 63.2g | 脂質 | 62.5g | 64.3g | 脂質 | 57.9g | 59.7g | 脂質 | 61.9g | 63.7g |
| 炭水化物 | | 85.8g | 244.2g | 炭水化物 | 91.0g | 249.4g | 炭水化物 | 84.9g | 243.3g | 炭水化物 | 94.5g | 252.9g | 炭水化物 | 87.8g | 246.2g |
| ナトリウム | | 1687mg | 1690mg | ナトリウム | 1968mg | 1971mg | ナトリウム | 1844mg | 1847mg | ナトリウム | 1966mg | 1969mg | ナトリウム | 1839mg | 1842mg |
| カリウム | | 1612mg | 1795mg | カリウム | 1241mg | 1424mg | カリウム | 1442mg | 1625mg | カリウム | 1449mg | 1632mg | カリウム | 1368mg | 1551mg |
| リン | | 466mg | 661mg | リン | 386mg | 581mg | リン | 432mg | 627mg | リン | 347mg | 542mg | リン | 333mg | 528mg |
| 食塩相当量 | | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g |

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

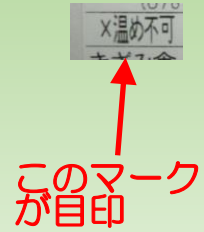


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
 注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。